Gwybodaeth Pwll Nofio

Pan fyddwch yn defnyddio'n pwyllau nofio, gofynnwn i chi ystyried eich gallu i nofio. Os hoffech unrhyw gymorth arbenigol oherwydd rhyw salwch neu gyflwr meddygol a allai effeithio ar eich diogelwch yn neuadd y pwll, soniwch wrth un o staff y dderbynfa neu'r staff wrth ochr y pwll. Os oes gennych unrhyw amheuaeth, holwch eich meddyg teulu cyn cymryd rhan mewn gweithgareddau yn y pwll.

Defnyddiwch y toiledau a'r cawodydd cyn i chi nofio. Bydd hynny'n helpu i gadw dŵr y pwll nofio'n lân a bydd yn helpu'r rhai sydd â llygaid sensitif.

Peidiwch â dal eich gwynt o dan y dŵr am gyfnodau hir a pheidiwch byth â gwneud hynny wrth arnofio wyneb i lawr.

Edrychwch ar y pwll cyn mynd i mewn iddo. Sylwch pa mor ddwfn ydyw a darllenwch unrhyw arwyddion a phosteri sy'n dangos pa weithgareddau sydd wedi'u gwahardd.

Gwrandewch ar staff y pwll. Nid ydynt am ddifetha'ch hwyl ond mae'n rhaid iddynt wneud yn siŵr eich bod yn ddiogel. Darllenwch ac ufuddhewch i'r arwyddion a'r posteri diogelwch o amgylch y pwll - maent yno i'ch diogelu chi.

Swyddogion Achub Bywyd

Mae gan yr holl swyddogion achub bywyd sy'n goruchwylio gweithgareddau'r pwll nofio Gymhwyster Cenedlaethol mewn Achub Bywyd mewn Pwll Nofio gan y Gymdeithas Achub Bywyd Frenhinol (R.L.S.S.). Maent yn adnewyddu'r cymhwyster hwn bob dwy flynedd ac mae'n rhaid i'r staff achub bywyd gymryd rhan mewn sesiynau hyfforddi bob mis tra bydd y cymhwyster ganddynt.

Cyrsiau Achub Bywyd

Mae gan bob swyddog achub bywyd sy'n goruchwylio gweithgareddau yn ein pyllau nofio gymhwyster cenedlaethol mewn Achub Bywyd mewn Pwll Nofio gan y Gymdeithas Achub Bywyd Genedlaethol (R.L.S.S.). Caiff y cymhwyster hwn ei adnewyddu bob dwy flynedd ac mae angen i'r swyddogion hyn gymryd rhan mewn sesiynau hyfforddi bob mis tra bydd y cymhwyster ganddynt.

Bydd y Gwasanaethau Hamdden yn trefnu cyrsiau achub bywyd R.L.S.S. (38 awr o hyfforddiant i ymgeiswyr newydd) o bryd i'w gilydd a hynny yn un o'n pum pwll nofio.

I gael rhagor o wybodaeth am gyrsiau achub bywyd, ewch i Lifesavers.

Polisi Mynediad

Mae polisi mynediad i byllau nofio cyhoeddus Cyngor Sir y Fflint yn cydymffurfio â chanllawiau'r Sefydliad Rheoli Chwaraeon a Hamdden (ISRM). Yn ôl y polisi:

Caniateir i blant 8 oed a hŷn ddod i'r pwll nofio ar eu pennau eu hunain.

Rhaid i blant 7, 6, 5 a 4 oed fod yn y dŵr yng nghwmni oedolyn cyfrifol 18 oed neu hŷn. Ni chaiff yr oedolyn cyfrifol oruchwylio mwy na 2 blentyn ar y tro, a rhaid i'r ddau blentyn fod yn yr un pwll.

Rhaid i bob plentyn 3 oed ac iau fod yng ngofal person cyfrifol yn y prif bwll. Mae'n dderbyniol, fodd bynnag, i berson cyfrifol oruchwylio dim mwy na 2 blentyn 3 oed ac iau ym mhwll y dysgwyr (y Fflint a Threffynnon yn unig), os oes gan y plant hynny gymhorthion nofio addas.

Byddwch yn ymwybodol fod y Polisi Mynediad hefyd yn berthnasol i Bartïon Pwll Nofio Plant. Dylai'r rhieni sicrhau fod nifer ddigonol o oedolion yn bresennol yn y parti er mwyn ateb gofynion y polisi.

Pam na chaf i wisgo crys-T yn y pwll?

Mae cwsmeriaid sy'n gwisgo crysau-T yn fwy tebygol o foddi neu o gael eu hanafu.

Mae ein Swyddogion Achub Bywyd yn cael eu hyfforddi i oruchwylio'n ofalus. Mae'n hynod bwysig eu bod yn gallu gweld wynebau cwsmeriaid yn glir bob amser, p'un a ydynt o dan y dŵr ai peidio. Mae crysau-T yn tueddu i chwyddo â dŵr gan guddio'r wyneb ac, felly, ni fyddai'n bosibl gweld y mynegiant ar wyneb y person sy'n ei wisgo. Un o'r arwyddion cyntaf sy'n dangos bod rhywun yn cael trafferth mewn pwll nofio yw bod y mynegiant ar eu hwyneb yn newid yn sydyn.

Mae'n bosibl i gwsmeriaid eraill gydio mewn person sy'n gwisgo crysau-T, yn fwriadol neu'n anfwriadol, gan eu tagu o bosibl.

Gallwn ganiatáu i bobl wisgo crys-T plaen, â gwddf crwn, am resymau meddygol a/neu grefyddol.

Dim ond crysau-T plaen, â gwddf crwn (a dim ysgrifen arnynt), a ganiateir rhag i ddarlun neu ymadrodd ar grys-T beri tramgwydd i rywun.

Pam na chaf i ddefnyddio ffiniau, mygydau neu snorceli yn ystod sesiynau nofio cyhoeddus?

Nid ydym yn caniatáu i neb ddefnyddio ffiniau, mygydau neu snorceli yn ystod sesiynau nofio cyhoeddus. Dyma'r rhesymau dros hynny:

- Gall mygydau â phaneli gwydr arwain at anafiadau i'r llygaid neu'r wyneb os byddant yn taro yn erbyn waliau neu lawr y pwll, neu gwsmeriaid eraill, a gallai darnau o wydr ar waelod y pwll greu anafiadau hefyd.
- Mae mygydau i'w gwisgo o dan y dŵr yn gorchuddio'r trwyn a gall hynny greu panig ymhlith pobl ddibrofiad os byddant yn llyncu dŵr yn sydyn ac yn sylweddoli na fedrant anadlu drwy'u trwynau. Mae hyn wedi creu nifer o ddamweiniau yn y gorffennol ymhlith defnyddwyr amhrofiadol.
- Mae mygydau sy'n gorchuddio'r wyneb yn cyfyngu ar olwg y rhai sy'n eu gwisgo. Gall hyn arwain at ddamweiniau ac anafiadau i bobl eraill yn y pwll wrth iddynt daro i mewn iddynt neu wrth iddynt symud i'w hosgoi.
- Gall rhai mathau o snorceli arwain at anawsterau anadlu os na chânt eu defnyddio'n briodol.
- Gall ffiniau greu anafiadau damweiniol os byddant yn taro yn erbyn defnyddwyr eraill.
- Caiff ffiniau, mygydau neu snorceli eu hystyried yn offer arbenigol ac mae angen hyfforddiant i'w defnyddio'n briodol.
- Gall fod yn anodd i swyddogion achub bywyd gyfathrebu â'r rhai sy'n defnyddio'r eitemau hyn.

Mae'r wybodaeth uchod yn berthnasol i sesiynau nofio cyhoeddus yn unig. Mae rhai o'n pyllau'n cynnig sesiynau penodol sy'n caniatáu i bobl ddefnyddio offer o'r math hwn. Ewch i dudalennau'r pyllau nofio unigol i gael rhagor o wybodaeth.

Pentrefi newid cymunedol

Mae gan bedwar allan o bum pwll nofio Sir y Fflint (Bwcle, Y Fflint, Treffynnon a'r Wyddgrug) ardaloedd newid cymunol. Dyma'r rhesymau dros hyn:

- Mae holl lefydd newid a'r loceri ar gael i bawb eu defnyddio gan roi hyblygrwydd llwyr i fechgyn/dynion a merched fel ei gilydd.
- Gall rhieni rannu lle newid gyda'u meibion a'u merched sy'n golygu y gall teuluoedd aros gyda'i gilydd tra byddant yn newid.
- Gall gofalwyr neu gynorthwywyr personol helpu pobl ag anableddau hyd yn oed os nad ydynt o'r un rhyw. Mae ciwbiclau ar gael hefyd i roi preifatrwydd i bobl ag anableddau.
- Mae'n haws glanhau a goruchwylio'r mannau hyn oherwydd gall dynion neu ferched wneud y gwaith.
- Mae'n bosibl glanhau dim ond un rhan o'r pentref newid ar y tro gan greu cyn lleied o anhwylustod i ddefnyddwyr â phosibl.

Mae gan Bwll Nofio Cei Connah ystafelloedd newid ar wahân i ddynion a merched.

<u>Gwybodaeth Gyffredinol</u>

	Bwcle	Cei Connah	Y Fflint	Treffynnon	Yr Wyddgrug
Tymheredd y pwll	28-30°C	28-30°C	28-30°C	28-30°C	28-30°C
Mesuriadau'r Prif Bwll (m)	25x12.5	25x12.5	25x9	25x12.5	25x12.5
Dyfnder y Prif Bwll (m)	0.9-1.8	0.9-2	1-1.5	1- 3	1-3
Mesuriadau Pwll y Dysgwyr (m)	amh.	12.55x8.56	Pwll siâp gwyntyll	Pwll y dysgwyr = 7x6.25	amh.
Dyfnder Pwll y Dysgwyr (m)	amh.	0.6-0.9	0.33-0.76	Pwll y dysgwyr = 0.9 Pwll bach = 0.6	amh.
Nifer y lonydd nofio (clybiau/cystadlaethau)	6	6	5	6	6
Diheintydd y pwll	Calsiwm Hypoclorit	Calsiwm Hypoclorit	Calsiwm Hypoclorit	Calsiwm Hypoclorit	Calsiwm Hypoclorit